Untuk lebih memahami ajaran Buddha (Buddhisme), kita perlu melihat tradisi-tradisi utama Buddhis, yakni Theravada, Mahayana, dan Vajrayana (Tibet). Tradisi-tradisi ini memiliki keunikannya masing-masing, sehingga layak untuk diketahui. Tradisi-tradisi yang ada bukan merupakan pecahan-pecahan yang saling memisah-kan diri, tetapi merupakan adaptasi dengan budaya-budaya setempat, dan dari kesemua tradisi utama ini tetap mempunyai inti ajaran yang sama dari Sang Buddha.

Diharapkan dengan dengan diterbitkannya buku ini diharapkan dapat menjembatani komunikasi antara tradisi-tradisi utama yang ada, sehingga saling mempererat pengertian.

Seri Kumpulan Artikel

Tradisi Utama Buddhisme

Apa Itu Buddhisme Theravada?
Sebuah Pengantar Singkat Buddhisme Cina
Sebuah Pengantar Singkat Buddhisme Tibet

Tradisi Utama Buddhisme

Apa Itu Buddhisme Theravada?
Sebuah Pengantar Singkat Buddhisme Cina
Sebuah Pengantar Singkat Buddhisme Tibet

Penerjemah :
Upa. Sasanasena Seng Hansen

Editor :
Willy Yandi Wijaya

Grafis :
adiniaga

Ukuran buku jadi : 130x185 mm
Kertas cover : Art Cartoon 210 gram
isi : HVS 70 gram
Jumlah halaman : 48 halaman
Jenis Font : Segoe UI
Myriad Pro
Victorian

Diterbitkan Oleh :

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 542 919
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Februari 2008
Untuk Kalangan Sendiri

Daftar Isi

PRAWACANA PENERBIT

Hari peringatan Magha Puja telah tiba. Umat Buddha di seluruh dunia turut memperingati hari Magha dengan merenungkan apa yang telah terjadi di masa sekitar 2500 tahun yang lalu. Saat itu, para bhikkhu yang berjumlah 1250 orang dan telah mencapai tingkat kesucian Arahat menghadap yang terberkahi. Pada saat itu, guru agung kita Sang Buddha membabarkan Ovada Patimokkha kepada para bhikkhu.

Untuk ikut melengkapi kebahagiaan dalam memperingati Magha Puja, kami mempersembahkan buku ini sebagai wujud nyata penyebarluasan Dhamma yang indah dan sangat sulit didapat ini. Di dalam buku ini terdapat tiga buah artikel yang sengaja kami susun sebagai referensi yang menarik untuk menambah wawasan bagi Anda semua. Kami telah menyusun 3 buah judul artikel Dhamma yang menarik dan pantas untuk disimak, diantaranya yaitu : "Apa itu Buddhisme Theravada?", "Sebuah Pengantar Singkat Buddhisme Cina", "Sebuah Pengantar Singkat Buddhisme Tibet".

Kami turut berbahagia apabila Anda mendapatkan manfaat yang baik dari buku-buku yang telah diterbitkan oleh **Insight Vidyāsenā Production**. Kami juga turut berbahagia dalam perbuatan baik yang telah Anda lakukan dengan menyokong kami dalam bentuk dana untuk penerbitan buku-buku gratis yang kami terbitkan. Buku-buku yang telah Anda pegang ini merupakan wujud nyata sokongan Anda semua kepada kami. Sungguh amat berbahagia pula karena dana yang masuk benar-benar membantu dalam menjalankan kegiatan penyebarluasan Dhamma.

Akhir kata, semoga Dhamma yang indah ini senantiasa menebarkan rasa manis kebenaran kepada semua makhluk. Semoga kita selalu ada di dalam tuntunan jalan yang telah ditunjukkan oleh guru agung kita Sang Buddha. Semoga Dhamma yang sangat sulit didapat ini dapat dipegang erat sebagai sebuah jalan menuju kepada pembebasan. Semoga pada akhirnya kita semua dapat merealisasikan kedamaian sejati, harmoni sejati, dan kebahagiaan sejati, Nibbana. Semoga semua makhluk berbahagia. Terima kasih.

Yogyakarta, 30 Januari 2008

Manajer Produksi Buku

Andi Suwito

Apa Itu Buddhisme Theravada?

oleh John Bullitt

Theravada – *"Ajaran Para Sesepuh"*, merupakan tradisi Buddhisme yang menarik inspirasi ajarannya dari Tipitaka atau Kitab Pali, yang secara umum oleh para ahli disetujui berisi rekaman khotbah-khotbah pertama Sang Buddha[1]. Selama beberapa abad, Theravada telah menjadi agama utama di Asia Tenggara (Thailand, Myanmar/ Burma, Kamboja, dan Laos) dan Sri Lanka. Saat ini jumlah pengikut Buddhisme Theravada telah melebihi 100 juta diseluruh dunia [2]. Dalam beberapa dekade terakhir, Theravada telah berhasil menanamkan akarnya di dunia Barat.

---

1 *Buddhist Religions: A Historical Introduction (fifth edition) oleh R.H. Robinson, W.L. Johnson, dan Thanissaro Bhikkhu (Belmont, California: Wadsworth, 2005), hal. 46.*

2 *Perkiraan berdasarkan data oleh CIA World Factbook 2004 (http://www.cia.gov/cia/publications/factbook/index.html). Populasi buddhis Theravada di Asia adalah Thailand (61 juta), Myanmar (38 juta), Sri Lanka (13 juta) dan Kamboja (12 juta).*

Banyak Buddhisme, Satu Dhamma-vinaya

Sang Buddha—*"Yang Sadar"*—menamakan agama yang diajarkannya sebagai Dhamma-vinaya—*"Ajaran dan Disiplin"*. Untuk menyiapkan sebuah struktur sosial pendukung bagi latihan Dhamma-vinaya (atau disebut *Dhamma* saja [Sansekerta: *Dharma*]), dan demi kelangsungan ajaran ini, Sang Buddha mendirikan persaudaraan para bhikkhu dan bhikkhuni—*Sangha*— yang terus bertahan hingga saat ini untuk meneruskan Ajarannya kepada generasi umat perumah tangga & biarawan berikutnya.

Ketika *Dhamma* terus menyebar ke luar India setelah wafatnya Sang Buddha, perbedaan penafsiran ajaran murni timbul yang pada akhirnya mengakibatkan pemisahan dalam Sangha sendiri dan menyebabkan timbulnya 18 aliran Buddhisme yang berbeda [3]. Satu dari aliran-aliran ini akhirnya bersatu kembali dan menyebut dirinya Mahayana ("Kendaraan Besar") [4] dan hal itu mengacu pada aliran-aliran lain yang disebut Hinayana ("Kendaraan Kecil"). Apa yang kita sebut sebagai Buddhisme Theravada saat ini merupakan satu-satunya yang bertahan dari aliran-aliran lain non-Mahayana [5]. Untuk menghindari nada yang meremehkan yang tersirat dalam istilah Hinayana dan Mahayana, saat ini sudah umum digunakan bahasa yang lebih netral untuk membedakan kedua cabang utama Buddhisme. Oleh karena

[3] *Buddhist Religions, hal. 46.*

[4] *Mahayana saat ini termasuk tradisi Buddhisme Zen, Ch'an, Nichiren, Tendai dan Pure Land (Sukhavati).*

[5] *Guide Through The Abhidhamma Pitaka oleh Nyanatiloka Mahathera (Kandy: Buddhist Publication Society, 1971), pp. 60ff.*

secara historis Theravada mendominasi Asia bagian selatan, maka terkadang Theravada disebut sebagai **Buddhisme "Selatan"**, sedangkan Mahayana, yang menyebar ke arah utara dari India menuju Cina, Tibet, Jepang, dan Korea, dikenal sebagai **Buddhisme "Utara"** [6].

Pali: Bahasa Buddhisme Theravada

Bahasa naskah-naskah kitab Theravada adalah Pali (harfiah: "naskah"), yang berdasarkan pada dialek Indo-Arya Tengah yang kemungkinan digunakan di pusat daratan India selama masa hidup Sang Buddha [7]. Yang Mulia Ananda, sepupu dan pelayan pribadi Sang Buddha, menghafal khotbah-khotbah Sang Buddha (*sutta*) untuk diingat dan dengan demikian beliau menjadi bendahara hidup dari ajaran-ajaran Sang Buddha [8]. Tidak lama setelah wafatnya Sang Buddha (kira-kira 480 SM.), 500 *bhikkhu* yang paling senior—termasuk Ananda— bersidang untuk mengulangi

---

6 *Tradisi ke tiga dari Buddhisme, Vajrayana "Kendaraan Intan" muncul kemudian (sekitar abad ke-8) di India. Sistem Vajrayana dengan inisiasi-inisiasi rahasia, ritual-ritual tantra dan bacaan-bacaan mantra pada akhirnya menyebar ke Asia Tengah dan Timur, meninggalkan suatu bentuk yang tertanam kuat di Buddhisme Tibet. Lihat Buddhist Religions, pp.124ff. dan Bab 11*

7 *Penelitian modern menunjukkan bahwa bahasa Pali mungkin tidak pernah digunakan oleh Buddha Gotama sendiri. Berabad-abad setelah wafatnya Buddha, ajaran Buddha menyebar ke berbagai daerah-daerah di India dengan dialek yang berbeda-beda. Lihat Introduction pada buku Numerical Discourses of the Buddha oleh Bhikkhu Bodhi (Walnut Creek, CA: Altamira Press, 1999), pp. 1ff dan n. 1 (Hal. 275) dan "The Pali Language and Literature" oleh the Pali Text Society (http://www.palitext.com/subpages/lan_lite.htm ; 15 April 2002).*

8 *Great Disciples of the Buddha oleh Nyanaponika Thera and Hellmuth Hecker (Somerville: Wisdom Publications, 1997), pp. 140, 150.*

dan memeriksa semua khotbah yang telah mereka dengar selama 45 tahun pengabdian kepada Sang Buddha [9]. Oleh karena itu kebanyakan dari khotbah-khotbah ini selalu diawali dengan pernyataan, *"Evam me sutam"* – "Demikianlah telah kudengar..."

Setelah wafatnya Sang Buddha, ajarannya diturunkan secara lisan dalam komunitas Sangha, sesuai dengan tradisi lisan India jauh sebelum masa Sang Buddha [10]. Sebelum 250 SM, Sangha telah menyusun secara sistematis dan menghimpun ajaran-ajaran Sang Buddha ke dalam tiga kelompok: Vinaya Pitaka ("keranjang disiplin"—mengenai peraturan dan kebiasaan Sangha), Sutta Pitaka ("keranjang ajaran"—berisi khotbah dan ungkapan oleh Sang Buddha serta siswa-siswa utama Beliau), dan Abhidhamma Pitaka ("keranjang ajaran yang lebih tinggi"—sebuah analisis psiko-filosofis Dhamma yang mendetail). Ketiganya disebut Tipitaka, "Tiga Keranjang." Pada abad ketiga SM, para bhikkhu Sri Lanka mulai menyusun uraian-uraian lengkap dan mendalam tentang Tipitaka; uraian-uraian ini kemudian disusun dan diterjemahkan ke dalam bahasa Pali pada abad kelima Masehi. Tipitaka bersama dengan naskah-naskah post-canonical (sesudah penyusunan kitab asli, seperti uraian-uraian, sejarah, dll) merupakan tubuh lengkap dari literatur klasik Theravada.

Pali pada mulanya merupakan sebuah bahasa lisan tanpa alfabet. Tapi sampai sekitar tahun 100 SM, dimana

---

[9] *Buddhist Religions, hal. 48.*

[10] *Veda Hindu (Buddhist Religions, hal. 2).*

Tipitaka kemudian untuk pertama kalinya dituliskan oleh para bhikkhu-juru tulis [11] Sri Lanka yang menuliskan bahasa Pali secara fonetis di naskah awal Brahmi[12]. Semenjak itulah Tipitaka diterjemahkan dari satu alfabet ke dalam alfabet lainnya menjadi berbagai naskah yang berbeda (Devanagari, Thai, Burma, Romawi, rumpun bahasa Slavonic, dll). Walaupun terjemahan Inggris untuk naskah-naskah Tipitaka terpopuler berlimpah, banyak pelajar Theravada menemukan bahwa belajar bahasa Pali—walaupun hanya sedikit—sangat memperdalam pemahaman dan apresiasi mereka terhadap Dhamma.

Tidak seorang pun yang dapat membuktikan bahwa Tipitaka hanya berisi sabda-sabda Sang Buddha. Buddhis praktisi menggangap hal ini bukanlah masalah. Tidak seperti kitab-kitab agama besar dunia lainnya, Tipitaka tidak dianggap seperti halnya Injil—sebagai suatu pernyataan kebenaran surgawi yang tidak dapat disangkal, diturunkan oleh seorang nabi, dan diterima sepenuhnya dengan keyakinan. **Sebaliknya, ajaran-ajaran dalam Tipitaka diperuntukkan untuk dilihat dari dekat, dipraktikkan dalam kehidupan seseorang sehingga mereka dapat membuktikannya sendiri bahwa bila mereka bertindak, sesungguhnya akan membawa hasil yang sesuai. Inilah kebenaran yang terkandung dalam setiap kata-kata dalam Tipitaka, bukan sekedar kata-kata belaka.** Walaupun para ahli terus berdebat hingga saat ini mengenai siapa penulis Tipitaka

---

[11] *Buddhist Religions, hal. 77.*
[12] *Anandajoti Bhikkhu.*

(dan dengan demikian melalaikan esensi ajaran ini), Tipitaka akan terus melayani—sebagaimana yang telah dilakukannya selama berabad-abad—sebagai sebuah panduan yang sangat diperlukan bagi jutaan pengikut dalam perjalanan mereka menuju Pencerahan.

Sebuah Ringkasan Singkat Ajaran Buddha
Empat Kebenaran Mulia

Segera setelah Pencerahannya, Sang Buddha membabarkan khotbah pertamanya, dimana Beliau membabarkan kerangka esensial dari semua ajaran-ajarannya. Kerangka ini terdiri dari Empat Kebenaran Mulia, empat prinsip alam yang fundamental (*Dhamma*) yang berasal dari kelurusan hati Sang Buddha dan penyelidikan mendalam Beliau terhadap kondisi manusia. Beliau mengajarkan kebenaran ini bukan sebagai teori metafisika atau sebagai norma-norma agama, melainkan sebagai kategori yang harus disusun melalui pengalaman langsung menjadi sebuah jalan yang mendukung Pencerahan:

1. *Dukkha*: penderitaan, ketidakpuasan, ketidak-senangan, stress
2. Penyebab *dukkha*: penyebab ketidakpuasan ini adalah nafsu keinginan (*tanha*) terhadap sensualitas, terhadap keinginan untuk menjadi, dan keinginan untuk tidak menjadi
3. Lenyapnya *dukkha*: pelepasan dari nafsu keinginan tersebut

4. Jalan menuju lenyapnya *dukkha*: Jalan Mulia Berunsur Delapan yaitu: pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, daya upaya benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar.

Oleh karena ketidaktahuan (*avijja*) [13] kita terhadap Kebenaran Mulia, oleh karena kurangnya pengalaman kita dalam melihat dunia sebagaimana adanya, kita masih terus berada dalam samsara—siklus yang melelahkan dari kelahiran, tua, sakit, mati dan kelahiran kembali. Nafsu keinginan turut mendorong pergerakan proses ini, dari satu kejadian menuju ke kejadian berikutnya dan sepanjang kehidupan berulang dengan tak terhitung, sesuai dengan *kamma* (Skt. *Karma*)—hukum universal mengenai sebab dan akibat. Berdasarkan pada hukum abadi ini, setiap tindakan yang dilakukan seseorang pada saat ini—baik melalui badan jasmani, ucapan, maupun pikiran—akan menghasilkan buah yang sesuai: bertindak jahat dan berbahaya maka penderitaan akan mengikuti, bertindak baik maka kebahagiaan akan

13 Ketidaktahuan (avijja) di sini bukan hanya mencakup ketidaktahuan terhadap hukum sebab-akibat, kesalingterkaitan antar segala sesuatu dan hukum-hukum kebenaran lainnya. Lebih dari itu, avijja juga menyelubungi dalam diri seseorang sebagai suatu kebodohan pikiran yang telah tertanam kuat dalam memori dan pengalaman. Sebagai contoh, seseorang dapat mengerti secara intelektual atau tahu dan paham mengenai perubahan, namun ketika perubahan terjadi seperti kehilangan orang yang dicintai, seringkali seseorang menjadi menderita dan terlarut dalam kesedihan yang terus-menerus. Pada kasus ini, orang tersebut masih diliputi ketidaktahuan (avijja), walaupun ia sebenarnya tahu bahkan paham konsep avijja. (-ed.)

mengikuti [14]. Selama seseorang melalaikan prinsip ini, dia terkekang dalam keberadaan tanpa tujuan: kebahagiaan di suatu saat, ratapan di saat lain; menikmati masa kehidupan di surga, berikutnya di neraka.

Sang Buddha mengetahui bahwa untuk dapat terbebas dari samsara membutuhkan tugas spesifik terhadap masing-masing Kebenaran Mulia: Kebenaran Mulia yang pertama haruslah *dipahami*; yang kedua, *dilepaskan*; yang ketiga, *disadari*; yang keempat, *dilatih*. Realisasi penuh dari Kebenaran Mulia Ketiga membuka jalan menuju Pencerahan: akhir dari ketidaktahuan, nafsu keinginan, penderitaan, dan kamma; penetrasi yang langsung menuju kebebasan transeden dan kebahagiaan tertinggi yang menjadi inti semua ajaran Sang Buddha; Yang Tidak Berkondisi, Yang Tanpa Kematian, Yang Tak Terkekang – *Nibbana* (Skt. *Nirvana*).

Jalan Mulia Berunsur Delapan dan Praktik Dhamma

Oleh karena akar ketidaktahuan begitu terjalin dengan bentukan batin, pikiran yang tidak sadar mampu mengecoh dirinya sendiri dengan kecerdikan yang mengagumkan. Solusi atas permasalahan tersebut memerlukan lebih dari sekedar menjadi baik, penuh cinta kasih, dan sadar pada saat ini. Para praktisi harus mempersenjatai diri mereka dengan keahlian untuk menggunakan sejumlah perlengkapan untuk memperdaya, bertahan, dan pada akhirnya menumbangkan kecenderungan pikiran yang tidak baik. Sebagai contoh,

14 Lihat Dhammapada 1-2

praktik memberi (*dana*) mengikis kecenderungan kita terhadap keserakahan dan mengajarkan pelajaran berharga tentang motivasi dibaliknya, dan hasilnya adalah tindakan baik. Praktik moralitas (*sila*) melindungi seseorang dari penyimpangan Jalan dan masuk ke dalam jalan yang salah. Pengembangan cinta kasih (*metta*) membantu kita untuk mengendalikan amarah. 10 Perenungan menawarkan cara untuk mengurangi keraguan, mengurangi penderitaan jasmani dengan kesabaran, memelihara harga diri yang wajar, mengatasi kemalasan dan kepuasan terhadap diri sendiri, dan mengendalikan diri dari nafsu tak terkendali. Dan masih banyak lagi keahlian untuk dipelajari.

Kualitas-kualitas baik yang muncul dan matang dari praktik latihan ini tidak hanya memuluskan jalan menuju *Nibbana*; namun sering kali praktik ini mengubah para praktisi menjadi anggota masyarakat yang lebih dermawan, penuh cinta, penuh belas kasih, sentosa, dan cerdas. Dengan demikian, ketulusan hati seseorang dalam menemukan Pencerahan merupakan hal yang tak terhingga nilainya dan tepat saatnya bagi dunia ini yang membutuhkan pertolongan.

Kebijaksanaan (*pañña*)

Jalan Mulia Berunsur Delapan paling baik dipahami sebagai suatu kesempurnaan kualitas-kualitas pribadi seseorang untuk dikembangkan daripada sebagai suatu rangkaian tahapan sepanjang jalan yang linear.

Perkembangan dari pandangan benar dan pikiran benar (faktor yang secara klasik dikenal sebagai kebijaksanaan dan kecerdasan) memudahkan perkembangan ucapan, tindakan & penghidupan benar (faktor yang dikenal sebagai moralitas). Seiring dengan perkembangan moralitas, perkembangan faktor yang dikenal sebagai konsentrasi pun berkembang (daya upaya, perhatian & konsentrasi benar). Demikian pula seiring dengan matangnya konsentrasi, kebijaksanaan berkembang menjadi jauh lebih tenang. Demikianlah proses ini berlanjut: perkembangan dari satu faktor mempercepat perkembangan faktor berikutnya, membawa para praktisi menuju kematangan spiritual yang pada akhirnya memuncak dalam Pencerahan.

Perjalanan panjang menuju Pencerahan dimulai dengan kesungguhan terhadap pandangan benar—kebijaksanaan dimana seseorang mengetahui keabsahan Empat Kebenaran Mulia dan prinsip hukum *Kamma*. Seseorang mulai mengetahui bahwa kesejahteraan masa depan seseorang tidak digariskan oleh takdir atau akibat tingkah makhluk surgawi maupun terjadi secara tidak disengaja. Kebahagiaan seseorang bergantung sepenuhnya pada pundak orang tersebut. Mengetahui hal ini, pencapaian spiritual seseorang menjadi jelas: untuk melepaskan kecenderungan pikiran bertindak jahat menjadi tindakan yang baik. Selanjutnya pikiran benar pun tumbuh lebih kuat, demikian pula keinginan sepenuh hati untuk hidup dalam sebuah kehidupan yang lurus, dan untuk bertindak dengan pertimbangan.

Sampai pada poin ini, banyak pengikut yang membuat komitmen dalam hati mereka untuk menerima ajaran Buddha ke dalam hati mereka dan menjadi "Buddhis" dengan menyatakan perlindungan kepada Tiga Mustika: Sang Buddha (baik Sang Buddha maupun benih-benih Pencerahan yang dimiliki seseorang), Dhamma (baik ajaran Buddha maupun Kebenaran Mutlak yang terkandung didalamnya), dan Sangha (baik garis persaudaraan para bhikkhu/bhikkhuni yang tak putus yang telah melestarikan ajaran maupun mereka yang telah mencapai tingkat kesucian tertentu). Dengan kaki yang berpijak pada bumi, dan dengan pertolongan seorang sahabat atau guru yang baik (*kalyanamitta*), seseorang sekarang telah mampu meneruskan perjalanannya, mengikuti jejak-jejak yang pernah dilalui oleh Sang Buddha sendiri.

Moralitas (*sila*)

Pandangan benar dan pikiran benar terus berkembang bersama dengan perkembangan faktor jalan yang dikaitkan dengan *sila* atau moralitas: ucapan, tindakan, dan penghidupan benar. Ketiganya diringkas ke dalam sebuah bentuk yang sangat praktis dalam lima *sila*, aturan dasar dari perbuatan etis yang mana setiap Buddhis praktisi bertekad untuk menghindari: pembunuhan, pengambilan barang yang tidak diberikan, perbuatan asusila, berucap tidak benar dan meminum minuman beralkohol yang menyebabkan lemahnya kesadaran. Walaupun peraturan lengkap bagi

para bhikkhu terdiri dari 227 pasal dan bhikkhuni 311 pasal, tetap saja kelima sila dasar ini menjadi intinya.

Konsentrasi (*samadhi*)

Setelah memiliki tumpuan dalam memurnikan perilaku menyimpang seseorang dengan latihan sila, tugas utama telah menunggu untuk memperdalam hingga ke aspek yang paling halus dan transformatif dari Jalan: meditasi dan perkembangan dari *samadhi*, atau konsentrasi. Hal ini dirinci dalam tiga faktor jalan yang terakhir: daya upaya benar, dengan mana seseorang belajar bagaimana cara untuk menumbuhkan kualitas-kualitas pikiran yang baik dan menekan kualitas yang tidak baik; perhatian benar, dengan mana seseorang belajar bagaimana cara untuk mempertahankan perhatian yang didasarkan pada pengalaman saat ini; dan konsentrasi benar, dengan mana seseorang belajar untuk membenamkan pikirannya sepenuhnya dan tetap terfokus pada objek meditasinya sehingga mencapai *jhana*, sebuah tahapan keadaan perkembangan ketenangan mental dan fisik.

Perhatian benar dan konsentrasi benar dikembangkan bersamaan dengan *satipatthana* (“kerangka perenungan” atau “landasan perhatian”), sebuah pendekatan sistematis dalam latihan meditasi yang mencakup sejumlah keahlian dan teknik. Melalui latihan ini, perhatian terhadap tubuh (khususnya perhatian yang ditujukan pada pernapasan) merupakan latihan yang paling efektif dalam membawa

kita ke dalam kualitas kembar: ketenangan (*samatha*) dan *insight* (*vipassana*) atau pandangan terang. Dengan latihan yang gigih, meditator menjadi lebih ahli dalam membawa kombinasi kekuatan *samatha-vipassana* dalam menjelajah sifat pokok pikiran & badan jasmani. Ketika meditator menguasai kemampuan untuk melihat pengalamannya sebagai *anicca* (ketidakkekalan), *dukkha* dan *anatta* (tanpa-diri), bahkan hingga manifestasi terhalus dari ketiga karakteristik pengalaman ini dibawa menuju fokus tajam yang sangat indah. Pada saat yang bersamaan, akar *dukkha*—nafsu keinginan—tersingkap menuju ke dalam cahaya kesadaran. Pada akhirnya tidak terdapat lagi tempat persembunyian bagi nafsu keinginan; keseluruhan proses hukum karma yang membentuk *dukkha* terurai; Jalan Mulia Berunsur 8 mencapai kesempurnaanya; dan sang meditator mendapatkan, setelah sekian lama, penglihatan yang tidak dapat diragukan yaitu kebenarannya dari Yang Tidak Berkondisi – *Nibbana*.

Awakening

Pengalaman pencerahan pertama, dikenal sebagai pemasuk arus (*sotapatti*), merupakan tahapan pertama dari empat tahapan perkembangan menuju Pencerahan, masing-masing memerlukan pelenyapan atau pelemahan dari beberapa belenggu (*samyojana*), manifestasi ketidaktahuan yang menyebabkan seseorang terus berada dalam lingkaran kelahiran dan kematian. Pemasuk arus menandai titik balik

yang radikal dan belum pernah terjadi sebelumnya dalam kehidupan praktisi saat ini dan dalam keseluruhan perjalanan panjangnya di alam samsara. Pada tahap ini, segala keragu-raguan mengenai kebenaran ajaran Sang Buddha lenyap, segala kepercayaan terhadap kemanjuran upacara dan ritual lenyap, dan gagasan mengenai "diri" atau jiwa yang kekal pun luruh. Seorang pemasuk arus diyakini tidak akan terlahir lebih dari tujuh kali kelahiran (kesemuanya kelahiran dalam alam menyenangkan) sebelum akhirnya mencapai Pencerahan sempurna.

Akan tetapi Pencerahan sempurna masih merupakan perjalanan yang jauh untuk dilalui. Ketika seorang praktisi menekan belenggu dengan ketekunannya, dia akan melewati dua lagi tahapan yang penting: yang kembali sekali lagi (*sakadagati*), yang dicapai dengan pelemahan belenggu keinginan sensual dan kemauan jahat; dan yang tidak kembali lagi (*agati*), dimana kedua belenggu tadi haruslah dilenyapkan. Tahapan terakhir dari Pencerahan—*arahatta*—timbul manakala nafsu keinginan dan kesombongan sehalus apapun dipadamkan. Pada tahapan ini seorang praktisi—sampai pada tujuan akhir ajaran Buddha. Dengan ketidaktahuan, penderitaan, stress, dan kelahiran kembali telah mencapai akhirnya, seorang arahat pada akhirnya dapat mengumandangkan tangisan kemenangan yang pertama kali dinyatakan pula oleh Sang Buddha pada saat Pencerahannya:

> “Kelahiran telah diakhiri, kehidupan suci telah dipenuhi, tugas telah dilakukan! Tidak akan ada lagi kelahiran berikutnya di dunia.” (MN 36)

Seorang arahat akan menghabiskan sisa kehidupannya dengan menikmati berkah *Nibbana*, terjamin dari kemungkinan kelahiran kembali di masa mendatang. Ketika karma lampau yang mengikuti seorang arahat berakhir, sang arahat akan meninggal dan mencapai *parinibbana*—Pembebasan Total. Walaupun bahasa gagal dalam menjelaskan peristiwa luar biasa ini, Sang Buddha menyamakannya dengan apa yang terjadi ketika api pada akhirnya telah menghabiskan semua minyaknya.

“Pencarian Kebahagiaan yang Sungguh-Sungguh”

Buddhisme terkadang secara naif dikritik sebagai sebuah agama & filosofi yang “negatif” atau “pesimistis”. Memang benar bahwa kehidupan tidak sepenuhnya penderitaan dan kekecewaan: kehidupan pun menawarkan berbagai macam kebahagiaan dan kenikmatan luhur. Mengapa kemudian Buddhis terobsesi dengan ketidakpuasan dan penderitaan?

Sang Buddha mendasarkan ajarannya pada penyelidikan mendalam tentang kondisi kita sebagai manusia: terdapat ketidakpuasan dan penderitaan di dunia. Tidak seorang pun yang dapat membantah kebenaran ini. *Dukkha* bersembunyi bahkan di balik bentuk kesenangan dan kenikmatan duniawi,

cepat atau lambat, sebagaimana malam mengikuti siang, kebahagiaan itu pastilah berakhir. Apabila ajaran Sang Buddha berhenti sampai disitu, maka kita boleh menyebut ajarannya sebagai ajaran yang pesimistis dan hidup menjadi sepenuhnya tanpa harapan. Tetapi, bagai seorang dokter yang menuliskan sebuah ramuan/resep obat bagi penderita, Sang Buddha menawarkan baik sebuah harapan (Kebenaran Mulia Ketiga) dan sebuah pengobatan (Kebenaran Mulia Keempat). Dengan demikian ajaran Sang Buddha memberikan optimisme dan kebahagiaan tiada taranya. Ajarannya menawarkan kemuliaan, kebahagiaan sejati, dan moralitas di dalam keberadaan yang suram. Seorang guru modern meringkas semuanya bahwa:

> "Buddhisme merupakan pencarian kebahagiaan yang sesungguhnya."

Theravada Menuju Dunia Barat

Hingga akhir abad ke-19, ajaran Theravada hanya sedikit dikenal oleh orang-orang di luar Asia Tenggara, tempat di mana ajaran ini telah tumbuh berkembang selama dua setengah milenium. Pada abad terakhir, orang Barat mulai mengenali peninggalan spiritual Theravada yang unik dalam mencapai Pencerahan. Dalam beberapa dekade terakhir, ketertarikan ini telah berlipat, ditandai dengan Sangha dari berbagai tradisi yang berbeda termasuk Theravada mendirikan lusinan wihara di Eropa dan Amerika Utara.

Peningkatan jumlah pusat-pusat meditasi, yang didirikan dan dioperasikan terlepas dari kewenangan Sangha, selaras dengan permintaan umat pria dan wanita—baik Buddhis maupun bukan—yang terlihat sedang belajar beberapa aspek terpilih dari ajaran-ajaran Sang Buddha.

Permulaan abad ke-21 memberikan kesempatan dan sekaligus bahaya bagi perkembangan Theravada di dunia Barat: Akankah ajaran Sang Buddha dipelajari dengan kesabaran, dipraktikkan, serta diizinkan untuk menanamkan akarnya di tanah Barat, demi kebaikan bagi generasi-generasi mendatang? Akankah iklim dunia Barat yang penuh dengan keterbukaan dan pertukaran tradisi spiritual membawa pada munculnya bentuk Buddhisme baru yang kuat di era modern ini, ataukah akan menuju pada kebingungan dan pencampuran hal yang tidak perlu terhadap ajaran yang tak ternilai ini? Inilah pertanyaan-pertanyaan yang ada; hanya waktu yang mampu menjawabnya.

Sekarang ini, ajaran-ajaran spiritual dari semua tafsiran membanjiri media dan tempat-tempat perbelanjaan. Banyak dari ajaran-ajaran spiritual populer saat ini meminjam ajaran Sang Buddha dengan bebas, walaupun jarang sekali dari mereka yang menempatkan sabda-sabda Sang Buddha dalam konteks mereka yang sebenarnya. Pencari kebenaran yang bersungguh-sungguh seringkali menemui tugas tak menyenangkan dalam menyeberangi ajaran-ajaran tak lengkap yang meragukan. Bagaimana kita dapat mengetahui yang mana benar?

Untungnya Sang Buddha meninggalkan kita dengan beberapa panduan sederhana untuk membantu kita mengarungi banjir yang membingungkan ini. Kapanpun anda menemukan diri anda sendiri sedang mempertanyakan kebenaran dari suatu ajaran, perhatikan dengan sungguh-sungguh nasehat Sang Buddha kepada ibu tirinya berikut ini:

> [Ajaran yang menganjurkan] kualitas yang kamu ketahui pasti, 'Kualitas-kualitas ini menuju pada pemuasan nafsu, bukan pada tanpa-nafsu; pada kemelekatan, bukan pada ketidakmelekatan; pada pengumpulan, bukan pada pelepasan; pada memiliki banyak keinginan, bukan pada memiliki sedikit keinginan; pada ketidakpuasan, bukan pada kepuasan; pada suka berkumpul, bukan pada kesendirian; pada kelambanan, bukan pada kebangkitan semangat; pada kehidupan yang mewah, bukan pada kesederhanaan': Engkau dapat dengan pasti merasa, 'Ini bukanlah Dhamma, ini bukanlah Vinaya, ini bukanlah ajaran Sang Guru.'
>
> [Bagi ajaran yang menganjurkan] kualitas yang kamu ketahui pasti, 'Kualitas-kualitas ini menuju pada tanpa-nafsu, bukan pada pemuasan nafsu; pada ketidakmeleketan, bukan pada kemelekatan; pada pelepasan, bukan pada pengumpulan; pada memiliki sedikit keinginan, bukan pada memiliki banyak

keinginan; pada kepuasan, bukan pada ketidakpuasan; pada kesendirian, bukan pada suka berkumpul; pada kebangkitan semangat, bukan pada kelambana; pada kesederhanaan, bukan pada kehidupan mewah': Engkau dapat dengan pasti merasa, 'Ini adalah Dhamma, ini adalah Vinaya, ini adalah ajaran Sang Guru.' (AN 8.53)

Ujian sesungguhnya terhadap ajaran-ajaran ini, tentu saja, adalah apakah mereka memberikan hasil-hasil seperti yang dijanjikan, dalam ujian di hati Anda sendiri. Sang Buddha telah memberikan tantangan; selanjutnya terserah Anda.

Sebuah Pengantar Singkat Buddhisme Cina

Oleh: Yang Mulia Master Chan Sheng-Yen

Agama Buddha ditransmisi dari India menuju Cina pada abad kedua Masehi dan di Tibet pada abad ketujuh atau kedelapan Masehi. Karena pengaruh budaya dan pola pikir, seperti Konghucuisme dan Taoisme di Cina serta kepercayaan Bon di Tibet, Buddhisme Cina dan Tibet perlahan-lahan berkembang menjadi bentuk yang berbeda....

Setelah sampai di Cina dari India pada abad kedua masehi, Buddhisme Cina berevolusi menjadi sepuluh Tradisi, delapan diantaranya merupakan Tradisi Utama Mahayana dan dua lainnya merupakan Tradisi Utama Hinayana. Diantara tradisi-tradisi Mahayana India, ada tiga pewaris langsung di Cina, yaitu Tradisi Tiga Kitab, Tradisi Kesadaran, dan Tradisi Vinaya.

Di awal pembentukan Buddhisme Cina, dua tradisi awal yang mempunyai hubungan dengan Buddhisme India

ialah: Tradisi Tiantai dan Tradisi Huayan. Kedua tradisi ini mempunyai klasifikasi doktrin yang sangat sistematik dan komprehensif. Presentasi metode praktiknya sungguh mendetail dan sangat kaya.

Kedua tradisi ini sangat bergantung pada *sutra-sutra* dan *sastra-sastra* India. Saya tidak akan membahasnya secara mendetail, kecuali sedikit tentang pendiri Tradisi Tiantai, yaitu Master Zhiyi, yang terkenal dengan pengembangan ajaran Nagarjuna dalam dua jalan realitas yang dapat diartikan sama halnya dengan Kebenaran Berunsur Tiga.

Kebenaran Berunsur Tiga itu adalah ajaran pada kekosongan, keberadaan konvensional, dan Jalan Tengah. Pada dasarnya, beliau juga membuat sistematis variasi praktik *shamata* dan *vipassana*. Banyak praktik ini mempunyai kemiripan dengan ajaran Lam Rim Tibet. Tradisi Tiantai berdasarkan prinsip utama pada Sutra Teratai dan Kitab Jalan Tengah oleh Bodhisattva Nagarjuna.

Tradisi Huayan mengajarkan kesamaan, identitas dan inklusifitas dari semua hal. Hal ini sangat dikenal sebagai filosofi Realitas Empat Dimensi:

1. Ajaran yang menunjukkan kondisi fenomena berdasarkan doktrin Hinayana
2. Ajaran atas prinsip yang mendasari kondisi fenomena yang berdasarkan pada doktrin Tradisi Kesadaran dan Tradisi Jalan Tengah
3. Ajaran pada interelasi yang tanpa halangan antara

prinsip dan fenomena berdasarkan naskah seperti Sutra Vimalakirti

4. Ajaran pada interelasi yang tanpa halangan antara masing-masing fenomena berdasarkan Sutra Avatamsaka, yang mana dari sutra itulah nama dari Tradisi Huayan diambil.

Oleh karena itulah, tradisi Huayan benar-benar merupakan harmonisasi dari semua sistem pemikiran dalam Buddhisme India. Disamping Sutra Avatamsaka atau naskah Ornamen Bunga, Tradisi Huayan juga menempatkan ajaran-ajaran yang berasal dari komentar Sutra Kebijaksanaan Transeden oleh Nagarjuna dan Sepuluh Tahapan dari Naskah Bodhisattva.

Chan (yang kemudian ditransmisi ke Jepang sebagai Zen) merupakan puncak dari dua tradisi yang menggabungkan hal-hal yang terbaik dari kedua tradisi—Tiantai dan huayan—pada ajaran utamanya. Lebih lanjut, ketika Tradisi Chan muncul, ia telah melalui beberapa periode transformasi. Tanpa melalui detail transformasi ini, kita dapat menyimpulkan bahwa pengembangan dan pematangan pikiran dan praktik Chan membuatnya menjadi Tradisi Buddhisme Cina yang dominan. Bagaimanapun juga, semua dari ketiga Tradisi tersebut—Tiantai, Huayan, dan Chan—berdasarkan pada ajaran naskah-naskah awal seperti *Agama* dan Harta dari Pengetahuan Manifestasi.

Harmonisasi dan Penyatuan Buddhisme Cina

Karakteristik pola pemikiran Cina mengutamakan inklusifitas, langsung, sederhana dan menghindari pemikiran yang detail dan kompleks. Mungkin gambaran yang paling berpengaruh dan diakui dalam sejarah Tradisi Chan adalah Sesepuh Keenam, Huineng. Kebijaksanaan Huineng—secara khusus terdapat dalam Sutra Intan—menunjukkan karakteristik pola pikir yang mengharmonisasikan dan menyatukan semua prinsip dasar Buddhisme Cina. Cerita pencerahan yang dialami Huineng sendiri merupakan hal yang menarik. Suatu hari ia mendengar kata-kata dari Sutra Intan, "Segala sesuatu adalah tidak kekal, bangkitkanlah itu dalam pikiran!" Satu baris syair ini memberikannya pengertian terhadap inti sari ajaran Buddhisme Mahayana yaitu kekosongan [15] dan welas asih.

Dua sutra lainnya yang mempunyai kontribusi terhadap pengembangan Chan adalah Sutra Lankavatara dan Sutra Vimalakirti. Ajaran utama dari Sutra Lankavatara merupakan ide dari Tathagatagarbha, atau inti kebuddhaan— sesuatu yang kita semua miliki untuk mencapai Kebuddhaan.

Sutra Vimalakirti menyatakan bahwa agar dapat mencapai penerangan yang sebenarnya, para praktisi haruslah melepaskan kemelekatan dan diskriminasi yang dualistik. Dengan perkataan lain, kita harus membuang semua kekotoran batin atau *kilesa*.

---

[15] *Kekosongan di sini berarti sesuai dengan apa adanya, selaras dengan alam, sejalan dengan hukum realitas, kebenaran. Bukan 'tidak ada' sebagai lawan 'ada'.*

Untuk menghancurkan *kilesa* tersebut haruslah bebas dari semua penghambat agar dapat mencapai pandangan Buddha ke dalam sifat realitanya. Selanjutnya seseorang akan mengetahui mengenai non-dualisme dari gangguan dan kebijaksanaan, samsara dan nirvana, baik dan buruk. Dengan terbebas dari penemuan dan konseptualisasi abstrak, maka seseorang dapat menjadi sempurna menurut apa yang Sang Buddha lihat dan apa yang Sang Buddha ketahui.

Metode dari Tradisi Chan bervariasi dari guru ke guru. Di awal cerita Chan, Bodhidharma, Sesepuh Pertama Buddhis Cina, mempunyai sebuah dialog yang menarik dengan muridnya Huike, yang akhirnya menjadi Sesepuh Kedua. Suatu hari, Huike mencari pertolongan Bodhidharma untuk menenangkan gangguan dan pikirannya yang tidak tenang. Bodhidharma mengatakan kepadanya, "Bawalah kemari pikiranmu dan saya akan menenangkannya!" Ketika Huike tidak dapat menunjukkan pikirannya, Bodhidharma berkata, "Disana, saya sudah menenangkan pikiranmu." Setelah mendengar hal ini, Huike pun mencapai Pencerahan....

Ajaran Chan bertujuan membebaskan seseorang dari dualistik pikiran yang terdelusi. Ketika diskriminasi itu meningkat, kita hendaknya menolak untuk melabelkan sesuatu sebagai baik atau buruk, suka atau tidak suka. Kita harus mencoba menemukan pikiran kita dengan segera di saat sekarang dan melepaskan semua keterikatan. Ketika seseorang tidak dapat menemukan pikiran yang mendiskriminasikan, maka ia akan dapat merealisasikan kekosongan.

Mendengar hal ini, beberapa orang mungkin akan menyimpulkan bahwa praktik Chan merupakan "jalan pintas" bagi mereka yang malas. Tentu saja tidak demikian! Chan juga memerlukan upaya untuk melaksanakan *sila* (menjalankan moralitas,ed-), konsentrasi, dan kebijaksanaan. Jika pikiran seseorang tidak murni, perilaku seseorang juga tidak akan murni. Oleh karena itu, seseorang harus mulai melaksanakan *sila* tersebut secara individu. Melaksanakan *sila* berarti hanya melakukan apa yang seharusnya dilakukan dan tidak melakukan apa yang seharusnya tidak dilakukan. Pada saat yang sama jika seseorang benar-benar ingin melatih Chan, Bodhicitta—dengan membangkitkan pikiran welas asih terhadap semua makhluk—adalah sangat penting. Dengan melakukan hal ini, seseorang hendaknya menerima *sila* bodhisattva dan memperhatikan dengan seksama *sila* Tiga Kesatuan Kemurnian dari bodhisattva....

Dalam merealisasikan *samadhi* dan *prajna*, perkenankan saya menunjukkan bahwa ketika Chan membicarakan tentang *samadhi*, ia merupakan inti sari yang tidak terpisahkan dari *prajna*. Chan tidak menempatkan banyak penekanan pada tahap progresif dari ketenangan mental yang mengarah pada *samadhi*. Sebaliknya, Chan memberikan penekanan yang kuat pada realisasi *samadhi* yang simultan dan kebijaksanaan—jika realisasi dari kekosongan mulai berkembang, maka akan tercapai *samadhi*. *Samadhi* dan *prajna* merupakan hal yang saling berpengaruh dan sama....

Sebuah Pengantar Singkat Buddhisme Tibet

Oleh: Yang Mulia Dalai Lama ke-XIV

Saya menawarkan ajaran-ajaran singkat sebagai dasar pengertian terhadap struktur dan praktik Buddhisme Tibet. Saya tidak memiliki sesuatu untuk dikatkan yang belum pernah saya katakan sebelumnya. Jangan melihat ajaran ini hanya sekedar informasi, akan tetapi sebagai ajaran-ajaran penting dari jalan yang mengarahkan pada transformasi pikiran anda. Hanya inilah yang akan membuat ajaran menjadi bermanfaat.

Sebelum ajaran Buddha tiba, kepercayaan Bon telah menyebar di Tibet. Hingga akhir-akhir ini, pusat studi Bon masih eksis di Tibet. Walaupun bukan agama yang efektif, Bon telah diperkaya oleh keyakinan dan praktik Buddhis. Sekitar abad ke-8, Raja Lha-Tho-Ri-Nyen-Tsen memperkenalkan agama Buddha di Tibet. Semenjak itu agama Buddha berkembang secara mantap. Selama periode itulah banyak pandit (orang terpelajar) India datang mengunjungi Tibet

dan menerjemakan sutra-sutra [16], teks Tantra beserta uraian-uraiannya.

Selama pemerintahan Raja Lang-Dar-Mar pada abad ke-10, agama Buddha mengalami kemunduran walau hanya sesaat saja. Agama Buddha segera berkembang kembali dimulai dari bagian barat dan timur Tibet; para cendekiawan India dan Tibet kembali sibuk menerjemahkan teks-teks. Ketika orang-orang terpelajar dari Tibet semakin banyak jumlahnya, maka jumlah orang-orang terpelajar India yang berkunjung semakin berkurang.

Oleh karena itu, di akhir periode Buddhisme Tibet, agama Buddha di Tibet berkembang secara independen dari Buddhisme India meskipun Buddhisme India tetap menjadi dasarnya. Pada hakikatnya, Buddhisme Tibet tidak pernah mengalami perubahan atau penambahan di tangan para Lama Tibet. Uraian mereka tetap diidentifikasi hanya sebatas uraian, dan dalam hal otoritas, mereka tetap mengacu pada ajaran utama Sang Buddha atau karya para pandit India. Untuk alasan inilah, saya tidak setuju untuk menganggap Buddhisme Tibet terpisah dari Buddhisme India, atau dianggap sebagai Lamaisme.

Empat Kebenaran Mulia

Sang Buddha berkata, “Inilah penderitaan; inilah penyebabnya; inilah penghentiannya; inilah jalannya.”

[16] *Sutra (Sansekerta) = sutta (Pali) = ucapan Buddha Gotama (-ed.)*

Beliau juga berkata, “Kenali sifat alami dari penderitaan; lepaskan hal-hal yang menjadi penyebab penderitaan; capai penghentian penderitaan; ikutilah jalan yang benar.” Dan Beliau berkata, “Kenalilah penderitaan, meskipun tidak ada sesuatu untuk diketahui. Lepaskanlah penyebab penderitaan, walaupun tidak ada sesuatu untuk dilepaskan. Bersungguh-sungguhlah dalam mencari penghentian, meskipun tidak ada sesuatu untuk dihentikan. Latihlah jalan menuju penghentian, meskipun tidak ada sesuatu untuk dilatih.” Inilah tiga pandangan mengenai sifat intrinsik, tindakan, dan pencapaian tertinggi dari Empat Kebenaran Mulia.

Pada abad ke-3, Nagarjuna menjelaskan filosofi dari Jalan Tengah, yang menjadi inti dari semua Tradisi-tradisi Buddhisme Mahayana [17]. Jalan Tengah mengajarkan bahwa “penderitaan sejati” berasal dari samsara, lingkaran kelahiran kembali yang muncul adalah akibat dari karma, akibat yang diterima bagi setiap tindakan berasal dari ketidaktahuan dan delusi. “Penyebab sejati” berarti karma dan delusi yang merupakan penyebab sejati dari penderitaan. “Penghentian sejati” berarti berhentinya dua kondisi sebelumnya secara total. “Jalan sejati” adalah satu-satunya jalan di mana kita dapat mencapai penghentian sejati.

---

[17] *Tradisi-tradisi Buddhisme Mahayana antara lain Tradisi Sukhavati (Pure Land) /Tanah Suci/Ching-t'u, Chan (berasal dari kata dhyana) di Cina atau perkembangannya yaitu Zen di jepang , Tradisi Tiantai (Tradisi Teratai), Tradisi Huayan/Avatamsaka (Tradisi Ornamen Bunga), dsb. Lihat sedikit penjelasan beberapa Tradisi dari Mahayana pada artikel Sebuah Pengantar Singkat Buddhisme Cina oleh Master Chan, Ven. Sheng-Yen pada buku ini. (ed-)*

Hinayana

Untuk dapat mencapai Nirvana, kita harus mengikuti jalan yang dianjurkan: jalan sejati atau Empat Kebenaran Mulia. Hinayana dan Mahayana merepresentasikan dua tradisi utama Buddhisme di mana kita dapat melihat jalan ini. Menurut Hinayana, atau yang disebut Kendaraan Kecil, para praktisi mencari nirvana demi dirinya sendiri, pikiran harus dilatih melakukan sebuah tekad yang cukup kuat untuk dapat lepas dari samsara. Para praktisi harus melaksanakan etika keagamaan dan secara simultan melatih meditasi ketenangan dan *insight* sehingga delusi dan benih-benihnya dapat dilenyapkan, hingga pada akhirnya tidak dapat tumbuh lagi. Dengan demikian, kita mencapai nirvana. Jalan yang harus diikuti yaitu Jalan-jalan Persiapan, Penerapan, Penglihatan (Pemahaman), Pelatihan (Praktik), dan Pemenuhan (Hasil).

Mahayana

Pengikut Mahayana, atau disebut juga Kendaraan Besar, bertujuan mencapai tahapan tertinggi nirvana—Kebuddhaan. Mereka melakukannya tidak hanya demi diri mereka sendiri tapi juga demi semua makhluk. Termotivasi oleh aspirasi untuk mencapai Pencerahan dan atas dasar welas asih bagi semua makhluk, pengikut Mahayana melakukan jalan yang sama halnya seperti pengikut Hinayana, namun mereka melakukan latihan tambahan seperti Enam Kesempurnaan. Dengan metode ini, mereka mencoba untuk menjauhi delusi

dan kekotoran dari jejak karma lampau, hingga mencapai Kebuddhaan. Walaupun ke-5 jalan dari kedua tradisi utama ini sama—yaitu Persiapan, Penerapan, Penglihatan, Pelatihan, dan Pemenuhan—perbedaan kualitatifnya adalah bahwa Mahayana menekankan motivasi demi kebaikan semua makhluk. Dikatakan bahwa pengikut Hinayana yang telah mencapai nirvana pun akan melakukan metode yang sama untuk mencapai Kebuddhaan.

Tantrayana

Jalan yang telah saya sebutkan adalah doktrin yang harus diikuti untuk membentuk dasar yang kuat sebelum berlatih Tantrayana, jalan metode para yogi. Tradisi Tibet sangat memperhatikan hal tersebut sebelum mempekenalkan doktrin tantra. Guru-guru spiritual selalu memeriksa apakah doktrin tersebut merupakan ajaran yang dibabarkan oleh Sang Buddha atau bukan. Para pandit yang berkompeten mengumpulkannya menjadi suatu analisis yang logis, dan menguji kebenarannya melalui pengalaman, sebelum memastikan keaslian dan mengadopsinya. Proses ini penting karena ada banyak doktrin non-Buddhis yang cenderung mengacaukan doktrin Buddhis karena kemiripannya.

Tantrayana terbagi ke dalam empat kelas dan memasukkan banyak hal yang tidak terhitung jumlahnya. Dengan istilah yang paling sederhana menurut sistem ini ialah karma negatif dianggap sebagai penyebab berbagai kesedihan yang kita alami. Karma negatif berasal dari delusi

yang merupakan produk pikiran yang tidak terlatih. Oleh karena itu, pikiran perlu dilatih dan dikontrol melalui latihan-latihan yang dapat menghentikan aliran pikiran yang bersifat merusak dan berbahaya. Aliran ini dapat dihentikan atau berkeliaran, atau pula dapat mengarahkan pikiran menjadi tenang dengan konsentrasi.

Seseorang juga dapat memfokuskan pikirannya pada objek eksternal guna menghentikan pikiran yang negatif. Untuk latihan ini, seseorang memerlukan kekuatan kontemplasi yang kuat. Gambar-gambar para dewa dianggap sebagai objek yang paling sesuai, dengan demikian menghasilkan berbagai gambaran dewa dalam tradisi Tantrayana. Dalam beberapa hal, kemajuan juga dicapai melalui **keyakinan** dan **ketaatan**; akan tetapi secara umum, kemajuan akan dicapai melalui **kekuatan alasan**. Dan jika seseorang mengikuti jalan transeden dari Tantrayana, alasan itu sendiri akan menjadi aspirasi di dalam hati.

Garis Besar Latihan Buddhis

Kesempurnaan latihan Buddhis dicapai tidak hanya melalui perubahan di permukaannya saja, seperti mengarah pada kehidupan biara atau menghafalkan teks-teks suci. Apakah aktifitas ini sendiri dapat disebut sebagai religius merupakan suatu pertanyaan, agama hendaknya dipraktikkan di dalam pikiran. Jika seseorang mempunyai perilaku mental yang benar, semua aktifitas, tindakan jasmani, dan perkataan dapat diartikan religius. Akan tetapi jika seseorang tidak

memiliki perilaku yang benar—yaitu jika seseorang tidak tahu bagaimana berpikir dengan benar—ia tidak akan mencapai apapun, bahkan jika sepanjang hidupnya dihabiskan di wihara membaca naskah-naskah suci. Oleh karenanya persyaratan pertama dari latihan Buddhis adalah **transformasi perilaku mental**. Seseorang yang telah menyatakan perlindungan kepada Tiga Mustika—Buddha, Dhamma, dan Sangha—menyadari hukum karma dan akibatnya, serta mengolah pikiran demi kebahagiaan yang lain.

Dengan kesungguhan dalam melepaskan kesenangan-kesenangan duniawi, seorang praktisi akan mendapatkan kebahagiaan yang luar biasa. Banyak pengikut Tradisi Tibet telah mengikuti jalan ini, dan mereka memiliki kedamaian mental dan fisik yang tidak terlukiskan. Bagaimanapun juga, cara melepaskan keterikatan terhadap duniawi ini tidaklah mungkin bagi setiap orang karena memerlukan pengorbanan yang luar biasa. Praktik Dhamma bagaimana yang dapat menjadi resep bagi orang biasa? Jawabnya adalah tidak melakukan tindakan buruk, melakukan semua aktifitas yang berguna dan selalu melakukan banyak hal demi kebahagiaan yang lain, serta dapat selaras dengan praktik Dhamma. Penyelamatan dapat dicapai walau dalam kehidupan berrumah tangga. Ada peribahasa: "Orang yang tidak memiliki upaya mental, walau mereka tinggal dalam retret di gunung, mereka hanyalah menimbun penyebab untuk masuk ke neraka."

Ada sebuah cerita yang sudah tua. Dahulu sekali, ada seorang Lama terkenal bernama Drom. Suatu hari, Drom

melihat seorang laki-laki berjalan mengelilingi sebuah stupa.

"Mengelilingi stupa adalah hal yang baik bagi anda," ucap Drom, "Tapi tidakkan lebih baik jika anda mempraktikkan ajaran?"

Laki-laki itu berkata pada dirinya sendiri, "Kalau begitu lebih baik saya membaca kitab suci." Dan oleh karenanya dia pun mulai membaca kitab suci. Suatu hari, Drom melihatnya lagi. "Membaca kitab suci adalah hal yang baik bagi anda," Drom berujar, "Tapi tidakkah lebih baik jika anda mempraktikkan ajaran?"

Laki-laki itu berpikir: "Sepertinya membaca tidak begitu baik. Bagaimana bila bermeditasi?" Tidak lama kemudian, Drom melihatnya bermeditasi. Dia berkata, "Saya akui bahwa meditasi adalah baik. Akan tetapi tidakkah sesungguhnya lebih baik bila anda mempraktikkan ajaran?"

Laki-laki tersebut bingung, "Apa yang anda maksudkan dengan mempraktikkan ajaran? Katakan bagaimana melakukannya."

"Ubahlah cara berpikir anda dari bentuk-bentuk kehidupan duniawi," Drom berkata kepadanya, "Dan ubahlah kehidupan anda ke arah ajaran."

Dalam hal ini perkenankan saya menyimpulkan dengan singkat Tiga Latihan Lebih Tinggi dalam agama Buddha yaitu:

1. Latihan Perilaku yang Lebih Tinggi,
2. Latihan Meditasi yang Lebih Tinggi, dan
3. Latihan Kebijaksanaan yang Lebih Tinggi.

Latihan Perilaku yang Lebih Tinggi

Latihan Perilaku yang Lebih Tinggi, yang merupakan dasar dari semua sila, mempunyai banyak aspek. Semua berdasarkan pada tidak melakukan sepuluh ketidakbajikkan—yaitu tiga dari tubuh, empat dari ucapan, dan tiga dari pikiran.

Tiga ketidakbajikkan yang berhubungan dengan **tubuh** meliputi:

1. Mengambil nyawa makhluk hidup lainnya, dari manusia hingga serangga terkecil apapun, baik langsung maupun tidak langsung
2. Mencuri atau mengambil tanpa sepengetahuan pemiliknya, baik langsung maupun tidak langsung, seberapapun nilainya
3. Melakukan perzinahan dan berbagai bentuk seksual yang salah

Empat ketidakbajikkan yang berhubungan dengan **ucapan** meliputi:

1. Memberikan nasihat, informasi atau indikasi fisik

yang keliru atau salah

2. Pembicaraan yang menyebabkan perpecahan atau memperparah perpecahan yang telah ada
3. Berkata dengan menggunakan bahasa yang bersifat kasar atau buruk
4. Bergosip tentang hal-hal yang cabul dan diliputi nafsu kemelekatan.

Tiga ketidakbajikkan yang berhubungan dengan **pikiran** meliputi:

1. Keinginan untuk memiliki hak milik orang lain
2. Keinginan untuk menyusahkan/membahayakan orang lain
3. Keraguan akan ajaran kelahiran kembali, realitas karma, dan perlindungan pada Tiga Mustika

Latihan Meditasi yang Lebih Tinggi

Latihan meditasi yang lebih tinggi membantu para praktisi untuk memantapkan pikirannya pada satu objek dan mengembangkan "ketenangan mental" atau *w*. Tekniknya meliputi menarik pikiran menjadi tidak bergerak, tenang dan mantap. Pikiran seperti itu dapat berkonsentrasi pada berbagai objek kebajikan dengan mudah.

Untuk melaksanakan keadaan realisasi seperti itu diperlukan banyak persyaratan. Singkat kata, menurut

Bodhisattva Maitreya, para praktisi harus menghindari Lima Gangguan dan melaksanakan Delapan Sikap Mental yang Introspektif.

Lima Gangguan adalah:

1. Kelalaian akibat dari perilaku yang tidak tertarik untuk melakukan meditasi
2. Lupa akan objek meditasi
3. Pikiran yang mudah dipengaruhi oleh nafsu seksual
4. Ketidakmampuan untuk mencegah gangguan ini
5. Gangguan khayalan dan upaya yang salah untuk menghilangkan gangguan tersebut

Delapan Sikap Mental yang Introspektif:

1. Melakukan meditasi dan mengetahui kelemahan yang ada
2. Memiliki tekad yang kuat untuk bermeditasi
3. Memiliki ketekunan dan kegembiraan
4. Memiliki mental dan fisik yang rileks
5. Memiliki usaha yang benar dalam konsentrasi pada objek meditasi
6. Menyadari kemalasan atau kecemasan yang muncul
7. Kesiapsiagaan segera ketika muncul kecemasan atau kebingungan pada saat dirasakan pada suatu momen

8. Ketenangan sikap dalam menghadapi keadaan yang tidak diharapkan ketika objek itu telah dilakukan

Sembilan Tahapan Konsentrasi meliputi:

1. Pemantapan pikiran pada objek konsentrasi
2. Usaha untuk memperpanjang konsentrasi
3. Menangkap berbagai hal yang dapat membuat konsentrasi pecah dengan segera dan mengembalikannya kepada objek meditasi
4. Mempertahankan konsepsi (suatu gambaran) yang jelas dari setiap detail objek
5. Memperkuat usaha dengan merealisasikan kebajikannya
6. Mengusir hal-hal yang bertentangan dengan meditasi
7. Mempertahankan ketenangan dengan mengusir berbagai gangguan
8. Melakukan konsentrasi hingga pada batas terjauh
9. Mempertahankan keseimbangan meditasi tanpa bantuan atau usaha dari ingatan maupun kesadaran

Latihan Kebijaksanaan yang Lebih Tinggi

Latihan Kebijaksanaan yang lebih tinggi berhubungan dengan pengembangan dua jenis kebijaksanaan:

1. Kebijaksanaan yang memahami tentang sifat relatif

dari bermancam-macam hal atau pengetahuan empiris

2. Kebijaksanaan yang mengerti tentang sifat absolut dari bermacam-macam hal atau pengetahuan transendental

Saya akan menjelaskan secara singkat satu tipe kebijaksanaan lagi disini, yaitu kebijaksanaan yang menghancurkan segala kekotoran moral dan mental, dan menghancurkan kekotoran yang disebabkan oleh kekuatan pemikiran yang diskriminatif—yaitu kebijaksanaan yang mengerti akan *shunyata*.

Shunyata

Shunyata, sifat dari kekosongan adalah realitas tertinggi dari semua objek, material dan fenomena. *Shunyata* tidak dipengaruhi oleh kekuatan para Buddha, tidak juga bergantung pada buah karma dari berbagai makhluk. *Shunyata* hanya '*ada*', dan sifatnya meliputi pada setiap elemen.

Oleh karena itu, disebabkan oleh sifatnya, maka semua *dharma* adalah kosong [18]. Sebagaimana dikutip dari sebuah sutra: "Apakah para Buddha muncul atau tidak di dunia ini,

[18] *Kosong di sini bukan berarti 'tidak ada' sebagai lawan ada ada. Kosong yang dimaksud di sini adalah tidak terlukiskan atau bukan 'ada' maupun 'tidak ada' karena 'ada' dan 'tidak ada' hanyalah konsep dualisme. Jadi lebih mudahnya dharma ada di mana-mana namun sekaligus tidak ada di mana-mana. (-ed.)*

shunyata, merupakan sifat tertinggi dari semua objek, ia bersifat absolut dan abadi." *Shunyata* bukanlah lawan dari kekekalan maupun kebebasan.

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA : 0372602072
KCU Yogyakarta
a.n. Verry Chandra

atau

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Yogyakarta - 55165
(0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
VP (Vidyāsenā Production)
088995066277
Email : bursa_vp@yahoo.com

Nama : ____________________________________

Alamat : ____________________________________

Telp. ( ) ____________________________________

HP ____

Jumlah Dana Rp. ______________________________

Terbilang

____
____
____
____
____
____
____
____
____

☐ Tunai ☐ ATM Tanggal______________

Buku ini dibagikan secara cuma-cuma. Silakan menghubungi kami, bila rekan seDhamma ingin memperolehnya selama persediaan masih ada.